

Утверждаю

Директор школы:

/Колпакова Е.В./

**Примерное меню для обучающихся МОУ Ординская оош для 7-15 лет**

Неделя первая.

Понедельник.

| Рецептура | Наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества |      |       | Калл    |
|-----------|--|--------------|------------------|------|-------|---------|
|           |  |              | Б                | Ж    | У     |         |
|           | Завтрак                                  | г.           | Б                | Ж    | У     |         |
| 182       | Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 150          | 3,4              | 7,3  | 29,6  | 198,4   |
| 11        | Бутерброд горячий с ветчиной и сыром     | 25/20/30     | 10               | 8    | 15    | 176,6   |
| 694       | Какао с молоком                          | 200          | 4,9              | 5    | 32,5  | 190     |
|           | Итого                                    | 425          | 18,3             | 20,3 | 77,1  | 565     |
|           | Обед.                                    |              |                  |      |       |         |
| 139       | Суп картофельный с бобовыми              | 250          | 6,2              | 5,6  | 22,3  | 167     |
| 451       | Шницель мясной                           | 80           | 12,7             | 11,5 | 12,8  | 208,8   |
| 516       | Макаронные изделия отварные              | 150          | 5,1              | 9,1  | 34,2  | 244,5   |
| 631       | Компот из свежих плодов с вит С          | 200          | 0,4              | -    | 49,6  | 142     |
|           | Хлеб ржаной                              | 30           | 2,0              | 0,3  | 14,9  | 69      |
|           | Овощи по сезону                          | 35           | 0,4              | 0,1  | 1,3   | 515/576 |
|           | Итого                                    | 745          | 26,8             | 26,6 | 135,1 | 839,7   |
|           |  |              |                  |      |       |         |

Неделя первая. Вторник.

| Рецептура | Наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |      |       | Калл  |
|-----------|------------------------------|--------------|------------------|------|-------|-------|
|           |                              |              | Б                | Ж    | У     |       |
|           | Завтрак.                     | г.           | Б                | Ж    | У     |       |
| 498       | Котлета из мяса кур          | 80           | 14,9             | 11,4 | 13,6  | 216   |
| 520       | Картофельное пюре            | 150          | 3,2              | 6,8  | 21,9  | 163,5 |
| 515/576   | Овощи по сезону              | 20           | 0,2              | 0    | 0,5   | 2,8   |
| 686       | Чай с сахаром и лимоном      | 200/5        | 0,3              | 0,1  | 15,2  | 62    |
|           | Батон йодированный           | 20           | 1,6              | 0,2  | 10,3  | 52,4  |
|           | Итого                        | 475          | 20,2             | 18,5 | 61,5  | 496,7 |
|           | Обед.                        |              |                  |      |       |       |
| 515/576   | Овощи по сезону              | 20           | 0,4              | 0    | 2,2   | 11,6  |
| 133       | Суп картофельный рыбный      | 250/15       | 5                | 3,3  | 20,5  | 132,6 |
| 431       | Печень по строгановски       | 80           | 10,9             | 10,9 | 3,2   | 156   |
| 511       | Рис отварной                 | 150          | 3,8              | 6,1  | 38,9  | 228   |
|           | Батон йодированный           | 20           | 1,6              | 0,2  | 10,3  | 52,4  |
|           | Хлеб ржаной                  | 20           | 1,3              | 0,2  | 9,9   | 46    |
| 639       | Напиток из смеси сухофруктов | 200          | 0,6              | 0    | 31,4  | 124   |
|           | Итого                        | 755          | 23,6             | 20,7 | 116,4 | 750,6 |

Неделя первая.

Среда.

| Рецептура | Наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества |       |       | Калл  |
|-----------|--|--------------|------------------|-------|-------|-------|
|           |  |              | Б                | Ж     | У     |       |
|           | Завтрак  |              |                  |       |       |       |
| 366       | Запеканка творожная с молоком сгущеным         | 150/50       | 30,2             | 17,9  | 51,9  | 496   |
| 685       | Чай без сахара                                 | 200          | 0,04             | 0,01  | 0     | 0,3   |
|           | Батон йодированный                             | 20           | 1,6              | 0,2   | 10,3  | 52,4  |
|           | Итого  | 420          | 31,84            | 18,11 | 62,2  | 548,7 |
|           | Обед   |              |                  |       |       |       |
| 515/576   | Овощи по сезону                                | 10           | 0,3              | 0     | 0,7   | 4     |
| 110       | Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной | 250          | 2,3              | 6,7   | 13,4  | 122,2 |
| 461/587   | Тефтели мясные с томатным соусом               | 50/30        | 7,7              | 9,6   | 9     | 154,9 |
| 508       | Каша гречневая рассыпчатая                     | 150          | 8,7              | 7,8   | 42,6  | 279   |
|           | Хлеб ржаной                                    | 40           | 2,6              | 0,4   | 19,8  | 92    |
| 634       | Компот из черной смородины с вит С             | 200          | 0,2              | 0,1   | 33    | 138   |
|           | Итого  | 730          | 21,8             | 24,6  | 118,5 | 790,1 |

Неделя первая. Четверг.

| Рецептура | Наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |      |       | Калл  |
|-----------|---------------------------------|--------------|------------------|------|-------|-------|
|           |                                 |              | Б                | Ж    | У     |       |
| 451       | Биточек мясной                  | 80           | 12,7             | 11,5 | 12,8  | 208,8 |
| 516       | Макаронные изделия отварные     | 150          | 5,1              | 9,1  | 34,2  | 244,5 |
| 3         | Бутерброды с сыром              | 15/20        | 5                | 5    | 10,3  | 107   |
|           | Чай с сахаром                   | 200          | 0,2              | 0,1  | 15    | 60    |
|           | Итого                           | 465          | 23               | 25,7 | 72,3  | 620,3 |
|           | Обед                            |              |                  |      |       |       |
| 133       | Суп картофельный с яйцом        | 200          | 4,6              | 4,6  | 16,4  | 121,8 |
| 289       | Рагу из курицы                  | 175          | 12,8             | 10,7 | 15,2  | 208   |
| 631       | Компот из свежих плодов с вит С | 200          | 0,4              | 0    | 37,8  | 156   |
| 426       | Выпечное изделие                | 50           | 3,3              | 7,2  | 20,5  | 160   |
|           | Хлеб ржаной                     | 30           | 2,0              | 0,3  | 14,9  | 69    |
| Итого     |                                 | 695          | 23,5             | 22,9 | 118,1 | 711,4 |

Неделя первая. Пятница.

| Рецептура | Наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества |      |       | Калл  |
|-----------|----------------------------------|--------------|------------------|------|-------|-------|
|           |                                  |              | Б                | Ж    | У     |       |
| 728       | Завтрак                          | г            | Б                | Ж    | У     |       |
|           | Блинчики с джемом /повидлом/     | 150          | 6,2              | 6,8  | 52,5  | 318   |
| 685       | Йогурт фруктовый                 | 125          | 3,5              | 3,1  | 17,3  | 112,5 |
|           | Чай с сахаром                    | 200          | 0,2              | 0,1  | 10    | 40    |
|           | Итого                            | 475          | 9,9              | 10   | 79,8  | 470,5 |
|           | Обед.                            |              |                  |      |       |       |
| 135       | Суп из овощей со сметаной.       | 200          | 2,7              | 4,7  | 8,6   | 89,2  |
| 394       | Тефтели рыбные с томатным соусом | 80           | 7                | 5,7  | 8,9   | 118,4 |
| 520       | Картофельное пюре                | 150          | 3,2              | 6,8  | 21,9  | 163,5 |
| 632       | Компот из свежих плодов          | 200          | 0,2              | 0    | 35,4  | 142   |
| 424       | Хлеб ржаной                      | 20           | 1,3              | 0,2  | 9,9   | 46    |
|           | Выпечное изделие                 | 50           | 3,7              | 6,3  | 22    | 159   |
|           | Итого                            | 720          | 18,3             | 23,7 | 107,2 | 720,9 |

Неделя вторая.

Понедельник.

| Рецептура | Наименование блюда                               | Масса порции | Пищевые вещества |      |       | Калл  |
|-----------|--|--------------|------------------|------|-------|-------|
|           |  |              | Б                | Ж    | У     |       |
|           | Завтрак.   | г.           | Б                | Ж    | У     |       |
| 175       | Каша «Дружба» молочная жидкая с маслом сливочным | 150          | 4,1              | 7,6  | 29,6  | 204,5 |
| 11        | Бутерброд горячий с ветчиной и сыр               | 25/20/30     | 10               | 8    | 15    | 176,6 |
| 694       | Какао на молоке                                  | 200          | 4,9              | 5    | 32,5  | 190   |
|           | Итого  | 425          | 19               | 20,6 | 77,1  | 571,1 |
|           | Обед   |              |                  |      |       |       |
| 110       | Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной   | 250          | 2,3              | 6,7  | 13,4  | 122,2 |
| 498       | Котлета из мяса кур                              | 80           | 14,9             | 11,4 | 13,6  | 216   |
| 511       | Рис отварной                                     | 150          | 3,8              | 6,1  | 38,9  | 228   |
| 515/576   | Овощи по сезону                                  | 20           | 0,2              | 0    | 0,5   | 2,8   |
| 632       | Компот из свежих плодов                          | 200          | 0,2              | 0    | 35    | 142   |
|           | Хлеб ржаной                                      | 20           | 1,3              | 0,2  | 9,9   | 46    |
|           | Итого  | 720          | 22,7             | 24,4 | 111,7 | 757   |

## Неделя вторая.

## Вторник

| Рецептура | Наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества |      |       | Калл  |
|-----------|----------------------------------|--------------|------------------|------|-------|-------|
|           |                                  |              | Б                | Ж    | У     |       |
|           | Завтрак                          | г.           | Б                | Ж    | У     |       |
| 462/587   | Тефтели мясные с томатным соусом | 70/50        | 11,7             | 14,7 | 11,1  | 222,5 |
| 516       | Макаронные изделия отварные      | 150          | 5,1              | 9,1  | 34,2  | 244,5 |
| 3         | Бутерброд с сыром                | 15/20        | 5                | 5    | 10,3  | 107   |
| 686       | Чай с сахаром и лимоном          | 200/5        | 0,3              | 0,1  | 15,2  | 62    |
|           | Итого                            | 510          | 22,1             | 28,8 | 70,8  | 636   |
|           | Обед.                            |              |                  |      |       |       |
| 139       | Суп картофельный с бобовыми      | 250          | 6,2              | 5,6  | 22,3  | 167   |
| 260       | Гуляш из говядины                | 80           | 8,5              | 22,6 | 2,3   | 247,2 |
| 508       | Каша гречневая рассыпчатая       | 150          | 8,7              | 7,8  | 42,6  | 279   |
| 634       | Компот из свежих плодов          | 200          | 0,2              | 0,1  | 33    | 138   |
| 515/576   | Овощи по сезону                  | 30           | 0,3              | 0    | 1,1   | 7,2   |
|           | Хлеб ржаной                      | 20           | 1,3              | 0,2  | 9,9   | 46    |
|           | Итого                            | 730          | 25,2             | 36,3 | 111,2 | 884,4 |
|           |                                  |              |                  |      |       |       |

Неделя вторая.

Среда.

| Рецептура | Наименование блюда                  | Масса порции | Пищевые вещества |      |      | Калл  |
|-----------|-------------------------------------|--------------|------------------|------|------|-------|
|           |                                     |              | Б                | Ж    | У    |       |
|           | Завтрак.                            | Г.           | Б                | Ж    | У    |       |
| 733       | Оладьи с молоком                    | 100/50       | 10,1             | 13,1 | 68,7 | 441   |
| 685       | Чай с низким содержанием сахара     | 200          | 0,2              | 0,1  | 10   | 40    |
|           | Фрукт                               | 130          | 0,6              | 0,6  | 12,7 | 61,1  |
|           | Итого                               | 480          | 11,9             | 13,8 | 91,4 | 542,1 |
|           | Обед                                |              |                  |      |      |       |
| 147       | Суп с макаронными изделиями и курой | 250/15       | 4,9              | 6,7  | 15,8 | 145   |
| 451       | Шницель мясной                      | 80           | 12,7             | 11,5 | 12,8 | 208,8 |
| 540       | Рагу овощное                        | 150          | 3,5              | 7,6  | 16   | 145,5 |
|           | Хлеб ржаной                         | 40           | 2,6              | 0,4  | 19,8 | 92    |
|           | Овощи по сезону                     | 10           | 0,1              | 0    | 0,2  | 1,3   |
|           | Итого                               | 645          | 24,4             | 26,2 | 96   | 716,6 |
|           |                                     |              |                  |      |      |       |

Неделя вторая.

Четверг.

| Рецептура | Наименование блюда                          | Масса порции | Пищевые вещества |       |       | Калл  |
|-----------|---|--------------|------------------|-------|-------|-------|
|           |   |              | г.               | Б     | Ж     |       |
|           | Завтрак                                     |              |                  |       |       |       |
| 388       | Котлета рыбная                              | 80           | 11               | 6,2   | 7,4   | 130   |
| 520       | Картофельное пюре                           | 150          | 3,2              | 6,8   | 21,9  | 163,5 |
| 685       | Чай без сахара                              | 200          | 0,04             | 0,01  | 0     | 0,3   |
|           | Кондитерское изделие без крема              | 20           | 1,3              | 7     | 11,9  | 115   |
|           | Батон йодированный                          | 25           | 2                | 0,3   | 12,9  | 65,5  |
|           | Итого                                       | 495          | 17,74            | 20,31 | 54,6  | 477,1 |
|           | Обед  |              |                  |       |       |       |
| 515/576   | Овощи по сезону                             | 20           | 0,4              | 0     | 2,2   | 11,6  |
| 124       | Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной | 250          | 2,2              | 5,8   | 10,8  | 104,2 |
| 443       | Плов  | 150          | 16,5             | 16,9  | 24,4  | 322   |
| 491       | Выпечное изделие                            | 60           | 5,5              | 6,5   | 34,4  | 218   |
| 631       | Компот из свежих плодов с вит С             | 200          | 0,4              | 0     | 49,6  | 142   |
|           | Хлеб ржаной                                 | 20           | 1,3              | 0,2   | 9,9   | 46    |
|           | Итого                                       | 700          | 26,3             | 29,4  | 130,9 | 843,8 |

Неделя вторая. Пятница.

| Рецептура | Наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества |      |       | Калл  |
|-----------|-----------------------------|--------------|------------------|------|-------|-------|
|           |                             |              | Б                | Ж    | У     |       |
|           | Завтрак.                    | г.           | Б                | Ж    | У     |       |
| 342       | Омлет натуральный с сыром   | 150          | 18,6             | 27,9 | 2,7   | 340,5 |
| 6         | Бутерброд с ветчиной        | 25/25        | 4,9              | 4,5  | 12,9  | 113,3 |
| 686       | Чай с сахаром и лимоном     | 200/15       | 0,3              | 0,1  | 15,2  | 62    |
|           | Итого                       | 405          | 23,8             | 32,5 | 30,8  | 515,8 |
|           | Обед.                       |              |                  |      |       |       |
| 132       | Рассольник ленинградский    | 200          | 1,9              | 3,2  | 16    | 108   |
| 488       | Курица тушеная в соусе      | 80           | 10,2             | 11,5 | 2,8   | 162,8 |
| 516       | Макаронные изделия отварные | 150          | 5,1              | 9,1  | 34,2  | 244,5 |
|           | Батон йодированный          | 25           | 2                | 0,3  | 12,9  | 65,5  |
|           | Хлеб ржаной                 | 20           | 1,3              | 0,2  | 9,9   | 46    |
| 634       | Компот из свежих плодов     | 200          | 0,2              | 0,1  | 33    | 138   |
|           | Итого                       | 715          | 21,2             | 24,5 | 110,3 | 774,4 |

Итого по примерному меню за завтрак.

| Итого Завтраки  |  | Пищевые вещества |       |       | Калл   |
|---|--|------------------|-------|-------|--------|
|   |  | Б                | Ж     | У     |        |
| итого за весь период  |  | 249,2            | 255,7 | 819,7 | 6653,7 |
| Среднее значение за период  |  | 20,8             | 21,3  | 68,3  | 554,5  |
| Содержание белков,жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности |  | 15               | 35    | 49    |        |

Итого по примерному меню за обед.

| Итого Обеды   |  | Пищевые вещества |       |        | Калл   |
|---|--|------------------|-------|--------|--------|
|   |  | Б                | Ж     | У      |        |
| итого за весь период  |  | 288,4            | 309,6 | 1364,2 | 9310,4 |
| Среднее значение за период  |  | 24               | 25,8  | 113,7  | 775,9  |
| Содержание белков,жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности |  | 12               | 30    | 59     |        |

#### Нормативная документация

1. СанПин2.4.5.2409-08

2. «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах», изд. «Хлебпродинформ», Москва,2004г.; Под редакцией В.Т.Лапшиной

3.Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2015 года под ред Могильного М.П. Тутельяна В.А.

4.Справочник рецептуры блюд для питания обучающихся образовательных учреждений города Москвы выпуск 4, 2003 года под редакцией Варфаламеевой В.Л.

